

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 BANJARPANEPEN KECAMATAN SUMPIUH TAHUN PELAJARAN 2012/ 2013

Oleh
Suryawan
NIM : 10604227064

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen Kecamatan Sumpiuh tahun pelajaran 2012/ 2013.

Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SD Negeri 1 Banjarpanepen, Kecamatan Sumpiuh, Kabupaten Banyumas sebanyak 30 siswa yang diambil secara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen dan satuan pengukuran *power* otot tungkai menggunakan tes *standing broad jump* dengan satuan cm, pengukuran kecepatan lari menggunakan tes lari 30 meter dengan satuan detik, dan tes lompat jauh menggunakan tes lompat jauh dengan satuan sentimeter. Analisis data menggunakan analisis statistik *product moment* dan analisis regresi dua prediktor dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen. (2) Ada hubungan antara kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen. (3) Ada hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen.

Kata kunci : *power otot tungkai, kecepatan lari, prestasi lompat jauh*